VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE ALCOOL

Par Lilith62 Postée le 23/08/2023 17:05

Bonjour, Je me permets de vous écrire car depuis environ cinq mois, je consomme entre 25cl et 75cl de vin blanc par jour (avec des pauses, mais relativement rares) Je rentre de vacances de deux semaines entre copains pendant lesquels j'ai bu environ une moyenne de 50cl de vin blanc par jour. J'aimerais fortement réduire ma consommation et je sais que le sevrage brutal peut se révéler dangereux. Ma question est donc la suivante : par rapport à la période et à la quantité de consommation, est-ce déconseillé de me faire au moins une semaine sans alcool ? Merci d'avance !

Mise en ligne le 24/08/2023

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous cherchiez à modifier une consommation qui ne vous correspond sans doute plus.

Un sevrage brutal à l'alcool peut effectivement présenter des risques chez une personne qui a une consommation excessive et régulière. Il nous est difficile dans le cadre de cet espace de mesurer si vous pourriez souffrir d'un "syndrome de sevrage" ou non.

Nous vous conseillons de vous tourner vers un professionnel de santé afin de limiter au maximum la prise de risques pour votre santé et vous permettre de diminuer vos consommations.

Il existe plusieurs possibilités. Vous pouvez vous tourner vers votre généraliste si vous vous sentez assez en confiance pour aborder le sujet avec lui. Il pourra évaluer si un traitement s'avère nécessaire afin que vous ne souffriez pas du manque.

Il est également possible de se tourner vers des structures du champ de l'addictologie. Les Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) proposent des consultations individuelles dans un cadre confidentiel et gratuit. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Ils peuvent prendre le temps avec vous d'établir une aide personnalisée pour atteindre vos objectifs de consommation et réajuster si nécessaire.

Nous vous joignons en bas de réponse un lien si vous souhaitez effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service du lundi au vendredi de 14H à Minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Bien cordialement.

Autres liens :

- L'alcool et vous
- Adresses utiles du site Alcool info service